

1月 予定献立表

※牛乳は毎日付きます。予定献立につき、変更になることがあります。 八郎潟町学校給食調理場

月	火	水	木	金
12日	13日	14日	15日	16日
<div>せいじん ひ 成人の日</div> <div></div>	<div>ごはん</div> <div>ほっけのフライ</div> <div>はるさめ い やさい いた 春雨入り野菜炒め</div> <div>うみ やさい 海の野菜スープ</div>	<div>むぎ 麦ごはん</div> <div>さんしよく どん く 三色そばろ丼 (具)</div> <div>ごましょうゆあえ</div> <div>こうや どうふ 高野豆腐のみそ汁</div>	<div>ごはん</div> <div>て や 照り焼きハンバーグ</div> <div>ごちく ひじき五目煮</div> <div>きゃのこ汁</div> <div>くだもの 果物 (みかん)</div>	<div>ごはん</div> <div>こうみ や いかの香味焼き</div> <div>き ぼ たいん 切り干し大根のハリハリあえ</div> <div>具 だくさんみそスープ</div>
19日	20日	21日	22日	23日
<div>ごはん</div> <div>とりにく て や 鶏肉の照り焼き</div> <div>かいそう 海藻サラダ</div> <div>じゃがいも と あおな じゃがいもと青菜のみそ汁</div>	<div>むぎ 麦ごはん</div> <div>や にく どん く 焼き肉丼 (具)</div> <div>ふのりのみそ汁</div> <div>くだもの 果物 (りんご)</div>	<div>ごはん</div> <div>さばの トマ みそ に さばのトマ味噌煮</div> <div>さつまいも と ごぼう の ごまがらめ</div> <div>かきたまみそ汁</div>	<div>むぎ 麦ごはん</div> <div>まめ まめ カレー</div> <div>ビーンズサラダ</div>	<div>さつまいも ご飯</div> <div>ますのみりん しょうゆ 焼き</div> <div>ちくわ い やさい いた 竹輪入り野菜炒め</div> <div>とうふのみそ汁</div>
26日	27日	28日	29日	30日
<div>こめこ 米粉パン</div> <div>ポークチャップ</div> <div>りんご入りコールスローサラダ</div> <div>こめっこシチュー</div>	<div>ごはん</div> <div>まつかぜ や 松風焼き</div> <div>しらあ 白和え</div> <div>いものこ汁 (みそ)</div>	<div>だまこうどん汁</div> <div>(ゆでうどん)</div> <div>だまこもち…小1個中2個</div> <div>とんぶり 厚焼き玉子</div> <div>しょうつつるサラダ</div> <div>あきたどっさりりんごゼリー</div>	<div>ごはん</div> <div>とり かん 鶏の寒こうじ焼き</div> <div>ほうれん草 の ごまあえ</div> <div>豚汁</div>	<div>ごはん</div> <div>ハタハタメンチカツ</div> <div>しょうつつる焼きそば (つけ合わせ)</div> <div>おが さん 男鹿産とろとろわかめのみそ汁</div>
<div>ぜんこくがっこうきゅうしょくしゅうかん 全国学校給食週間(1/24~1/30)は、まるごと秋田給食！！</div> <div><div><div><div>26日…横手市、鹿角市、小坂町などで盛んな養豚。</div><div>あきたけん 秋田県のりんごの生産量は全国第6位。</div></div><div><div>27日…「いものこ」は秋田弁で里芋のこと。横手市</div><div>さんない さんない 山内の山内いものが、特産品として有名。</div></div><div><div>28日…だまこもちは、ごはんを漬してピンポン玉大</div><div>まる りょうり なんしゅうちく きょうどりょうり に丸めた料理。南秋地区の郷土料理。あなたは、きりたんぽ派？それともだまこ派？</div></div><div><div>29日…寒こうじは、寒い時期に仕込む発酵調味料。</div><div>あきた にほんしゅ なっとう つけもの 秋田ではみそ、醤油、日本酒、納豆、漬物などの発酵食品づくりが盛ん。</div></div><div><div>30日…ハタハタは秋田県の県魚。近年は不漁が続く。</div><div>しょうつつるはハタハタを塩で漬け込んだ発酵</div><div>しょうみりょう や 調味料。焼きそばの味付けに使用。</div></div></div><div></div><div><div>☆今月の平均栄養価☆ 小学校 エネルギー 636 kcal たんぱく質 26.7 g 脂 質 21.0 g</div><div>☆今月の平均栄養価☆ 中学校 エネルギー 802 kcal たんぱく質 32.7 g 脂 質 24.8 g</div></div></div>				

食育だより



令和7年度
1月号

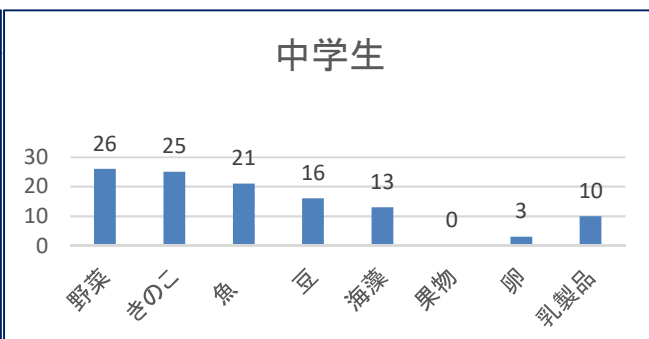
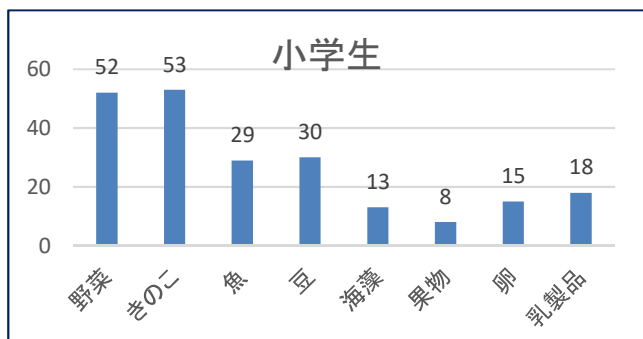
八郎潟町学校給食調理場

郷土料理や行事食を知ろう！

冬休みにはどんな料理を食べますか？大晦日の年越しそばや、正月のおせち、1月7日の七草がゆなど、昔から季節の行事やお祭りには、特別な「行事食」を食べる習わしがあります。給食では、1月15日の小正月に「きゃのこ汁」を出します。郷土料理を味わって食べましょう。



食生活アンケート結果③ ~苦手な食べ物は何か？~



小中ともに「野菜」と「きのこ」が苦手との回答でした。続いて魚、豆類などを挙げる人が多かったです。野菜やきのこは食感を苦手とする子どもが多く、細く切ったり、揚げたりすると食べやすくなります。体の調子を整えるビタミンや食物繊維が豊富な野菜やきのこ、美味しく食べられるようになりたいですね。



作ってみよう！

給食の野菜料理



冬休み、給食で人気の野菜料理を
ご家庭で作ってみませんか？



バラバラかきあげ(4人分)

(材料)

- ・かのこイカ(1×3cm)…100g
- A塩…1g
- A白こしょう…少々
- ・さつまいも…100g
- ・にんじん…50g
- ・むき枝豆…75g
- ・米粉…25g
- B塩…1g
- B白こしょう…少々
- ・揚げ油…適量

(作り方)

- ①いかは解凍して、Aの塩こしょうで下味をつける。
- ②さつまいもとにんじんはせん切りにする。
(スライサーを使うと早くできます。)
- ③①と②に米粉をまぶし、170度の油で揚げる。
- ④油を切ったら、ボウルに入れてBの塩こしょうで味つけをし、よく混ぜて完成。

※いかは、シーフードミックスに入っているような鹿の子入りの短冊型が使いやすいです。
給食では1cm×3cmの大きさを使用しています。



ごましょうゆあえ(4人分)

(材料)

- ・もやし…150g
- ・こまつな…100g
- ・にんじん…30g
- A薄口しょうゆ…大さじ1
- Aごま油…小さじ2
- A砂糖…小さじ1
- B白すりごま…小さじ2

(作り方)

- ①こまつなは1cm幅、にんじんはせん切りにする。
- ②野菜を茹でて、水冷し、水気をしぼる。
- ③Aで②の野菜を和え、Bを加えてざっと混ぜたら完成。

